

Edition: Local |

- [Contactar](#)
- [Avisos legales](#)

Viernes 18 enero, 2013

Granada

en la red . com



HEADLINES

[La Universidad de Granada estudiará cómo la música puede mejorar la calidad del sueño](#)

- 
- 
- 
- 
- 

- [Ciencia](#)
- [Cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Economía](#)
- [Negocios](#)
- [Ocio](#)
- [Política](#)
- [Sociedad](#)
- [Turismo](#)
- [Universidad](#)

- [Home Foros](#)
 - [Clasificados](#)
 - [Pueblos de Granada](#)
 - [Historia de Granada](#)
 - [Blogs de Granada](#)

Published On: Vie, ene 18th, 2013

[Ciencia](#) | By [redaccion](#)

La Universidad de Granada estudiará cómo la música puede mejorar la calidad del sueño

Me gusta

1



7

0

1

18/01/2013

Fuente: Universidad de Granada

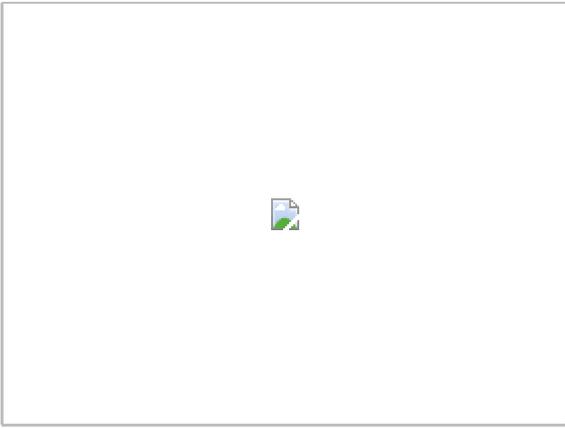


Imagen tomada de la página web del Laboratorio de Psicofisiología de la Universidad de Granada

Investigadores del [Laboratorio de Psicofisiología](#) de la [Universidad de Granada](#) están llevando a cabo un estudio que pretende demostrar cómo la música puede ayudar a relajar y mejorar la calidad de sueño en personas que tienen dificultades para quedarse dormidas.

Para ello, solicitan la colaboración de 50 jóvenes, de entre 18 y 35 años, con problemas de sueño (en concreto, que tarden mucho tiempo en quedarse dormidos) y que estén interesados en mejorar su calidad de sueño.

En el estudio, los investigadores aplicarán un tratamiento basado en estimulación auditiva durante el sueño. Como parte del procedimiento, se evaluará el patrón de sueño de los participantes, por lo que deberán rellenar algunos cuestionarios y un diario de sueño.

Además, los jóvenes deberán someterse a evaluaciones mediante polisomnografía, una técnica psicofisiológica que permite la evaluación objetiva del sueño y en la que se registra toda una serie de variables fisiológicas (actividad cerebral, movimientos de los ojos, variables respiratorias, saturación de oxígeno, movimientos de las piernas,...) durante la noche.

Los interesados en participar en el estudio pueden ponerse en contacto con los investigadores enviando un correo electrónico a sleep@ugr.es (indicando como asunto SUEÑO Y MÚSICA), o bien a través del teléfono 615 944 645.

Además, todos los participantes entrarán en el sorteo de iPods Shuffle y tablets BQ.

Contacto:

Laboratorio de Sueño

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada

Teléfono: 615 944 645

Correo electrónico: sleep@ugr.es

0 votes, 0.00 avg. rating (0% score)

Related News



Me gusta

1

Twittear

7

1